

People Are Born To Shine!

Les gens sont nés pour briller!

Un bulletin d'information enraciné dans la foi chrétienne créé pour inspirer et soutenir toutes les personnes, sans distinction de nationalité, de race ou de religion.



ACTES DE BONTÉ

EXTRAITS RÉIMPRIMÉS AVEC AUTORISATION

Est-ce que ces Petits Actes de Bonté Peuvent- Ils Changer le Monde?

Lisez ces histoires et décidez par vous-même.

Comme des ondulations qui tournent vers l'extérieur dans un étang, les actes de bonté individuels, pris dans leur ensemble ensemble, peuvent avoir des effets qui changent le monde. Les personnes ci-dessous décrivent l'acte de bonté le plus profond qu'ils aient jamais vécu, témoigné ou fait pour une autre personne. En espérant qu'ils nous invitent tous à faire un petit quelque chose de plus.



Cela montre à quel point faire les bons actes peut avoir un impact sur les gens même si nous ne voyons jamais les résultats de notre bonne volonté.

Aider un homme sans-foyer

Le seul acte de gentillesse qui touche le plus mon cœur (que je le fasse ou que je le voie), c'est lorsque quelqu'un aide les personnes sans-abri. Je ne parle pas de leur donner de l'argent. Je parle de les ramasser et de les emmener dans un refuge, de leur donner de la nourriture régulièrement au lieu de l'argent... ou même de bavarder avec eux.

La plupart des gens ne comprennent pas que les personnes sans-foyer ont leur fierté. Beaucoup d'entre eux ne veulent pas de l'aide. Mais tous veulent que qu'on les écoute. Ils veulent se sentir des êtres humains et le fait de parler avec eux, fait toute la différence. J'ai été témoin d'un homme qui parlait à une personne sans-foyer depuis un an... juste de petites conversations... mais c'était suffisant pour que cette personne soit inspirée à se lever à de se retrouver.

--Andrea Downes

In this issue

Santé bucco-dentaire des enfants

Les caries non traitées peuvent provoquer des douleurs et des infections pouvant entraîner des problèmes.

Herbes et épices

Renforcez votre système immunitaire avec des herbes et des épices.

Des Plantes qui purifient l'air intérieur

Une mauvaise ventilation dans les logements peut entraîner une pollution de l'air et des toxines.

Risques Météorologiques Printaniers

Bien que la saison apporte de nombreuses bénédictions, elle peut créer des ravages.

www.najicherfanfoundation.org

ACTES DE BONTE continue sur page 2

ACTES DE BONTE continuité de la page 1

Être le gardien de son frère

L'acte de bonté le plus profond que j'ai jamais été témoin est celui que je reçu. J'avais passé de nombreuses années à ressentir les conséquences de mes propres actions. J'étais un toxicomane actif, un voleur, un menteur et un idiot. Pendant ce temps, j'avais fait du mal à tant de gens qui m'aimaient. Je suis sûr que ma famille a été touché le plus. En raison de mes choix et de mes actions, j'ai failli aller en prison. Le système judiciaire me donna une dernière chance. On me laissa sortir dans la rue sans nulle part où aller; c'est alors je me suis tourné vers mon frère. Tout le monde lui a dit de ne pas me faire confiance; que je ferais seulement ce que j'ai toujours fait. Mon frère a dit: "C'est mon frère et je l'aime... si je ne l'aide pas, qui le fera?" Depuis ce jour, ma vie a changé. Je suis débarrassé de la drogue depuis 3 ans; J'ai eu un excellent travail avec de bonnes personnes et j'ai de meilleures relations avec les gens plus que jamais. Cet acte de bonté de mon frère m'a changé la vie.

--Jason K. Wells

Rassurer un enfant

Un soir, depuis 12 ans, alors que j'étais à l'arcade en jouant à Mortal Kombat avec un ami, je remarquai une situation dans le simulateur de baseball... J'ai vu le gardien d'arcade tenant sa tête entre les mains et le petit garçon clairement bouleversé. Le garçon avait accidentellement frappé le préposé à la tête avec sa balançoire. Alors que le garçon se sentant coupable d'avoir causé la douleur du préposé, se mit à pleurer, le préposé à l'arcade s'approcha et lui fit un câlin comme pour dire: «Je vais bien, ne t'inquiètes pas.» Du coup, décapiter mon adversaire à Mortal Kombat dans les quartiers volés à ma sœur ne me semblait plus très important.

Le préposé était blessé, avait toutes les raisons de se fâcher et aurait pu gronder l'enfant pour sa maladresse. Mais il ne l'a pas fait. Au lieu de cela, il a mis sa propre douleur de côté pour reconforter l'enfant sans montrer aucun mécontentement. Il est difficile de décrire combien ce moment me frappa. L'arcade devint différente et ma peau picota d'une manière inhabituelle. Même quand je m'en souviens maintenant, j'ai du mal à retenir mes larmes. J'avais treize ans à l'époque... Cela montre à quel point faire la bonne chose peut avoir un impact sur les gens même si nous ne voyons jamais les résultats de notre bonne volonté.

--Paul Garrison

Donner ce que vous avez

L'acte de bonté le plus profond que j'ai jamais reçu s'était produit quand j'étais enfant et me rappelle en tant qu'adulte comment je devrais vivre. Une fille voisine, mon amie, vivait dans des conditions très précaires à cause d'un père qui buvait et d'une mère qui était toujours enceinte d'un autre des nombreux enfants qu'il avait engendrés.

Un jour, elle m'avait offert une tranche de pain avec du saindoux et une denrée très précieuse rarement vue chez elle... du sucre. C'était tout ce qu'elle avait, pourtant elle me l'avait offert avec un sourire. Je n'ai jamais rien goûté de mieux depuis.

--dakarai raizel



(De petits gestes peuvent changer le monde.)

Réconforter un étranger

Quand j'avais 17 ans, ma tante eut un accident d'équitation et tomba dans le coma. Ma mère prit l'avion pour être avec sa sœur et sa famille. En route, ma mère apprit que sa sœur était décédée. Ma mère était terriblement affligée de chagrin, et la femme assise à côté d'elle dans l'avion, qu'elle ne connaissait pas, a tenu sa main tout le long du chemin. Ma mère n'a jamais connu son nom, mais a souvent raconté cette histoire sur la façon dont cette gentillesse l'avait aidée à traverser l'un des moments les plus douloureux de sa vie.

--Shannon McHone

Source: beliefnet.com

Prière au Coronavirus

Cher Seigneur, nous espérons toujours que nous nous réveillerons. Nous espérons toujours ouvrir un oeil et penser. "Quel horrible rêve. Comment cela a-t-il pu arriver?"

~ Max Lucado

Coin De Prière

Santé Bucco-Dentaire des Enfants

La bonne nouvelle est que les caries sont évitables



Les caries (également appelées caries dentaires) sont l'une des maladies chroniques les plus courantes de l'enfance. Les caries non traitées peuvent provoquer des douleurs et des infections qui peuvent entraîner des problèmes d'alimentation, de parole, de jeu et d'apprentissage. Les enfants qui ont une mauvaise santé bucco-dentaire manquent souvent plus à l'école et reçoivent des notes inférieures à celles des enfants qui n'en ont pas.

- Environ 1 enfant sur 5 (20%) âgé de 5 à 11 ans a au moins une dent cariée non traitée.
- 1 adolescent sur 7 (13%) âgé de 12 à 19 ans a au moins une dent cariée non traitée.
- Les enfants âgés de 5 à 19 ans descendants de familles à faible revenu sont deux fois plus susceptibles (25%) d'avoir des caries, par rapport aux enfants des familles à revenu élevé (11%).

La bonne nouvelle est que les caries sont évitables. Le vernis au fluorure peut prévenir environ un tiers (33%) des caries dans les dents primaires (du bébé). Les enfants vivant dans des communautés avec de l'eau du robinet fluorée ont moins de caries que les enfants ne vivant pas dans ces communautés. De même, les enfants qui se brossent quotidiennement avec du dentifrice au fluor auront moins de caries.

Les scellants dentaires peuvent également empêcher les caries pendant de nombreuses années. L'application de scellants dentaires sur les surfaces de mastication des molaires prévient 80% des caries.

Source: cdc.gov



Le que les parents et les soignants peuvent faire

POUR LES BÉBÉS

- Essayez les gencives deux fois par jour avec un chiffon doux et propre après la première tétée et juste avant le coucher pour écarter les bactéries et les sucres passibles de causer des caries.
- Lorsque leurs dents poussent, commencez à leurs broser les dents deux fois par jour avec une petite brosse à dents à poils doux et de l'eau claire.
- Visitez le dentiste avant le premier anniversaire de votre bébé pour repérer tôt les signes de problèmes.
- Parlez à votre dentiste ou à votre médecin de l'application du vernis fluoré sur les dents de votre enfant dès que la première dent apparaît.

POUR LES ENFANTS

- Brossez-leurs les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor.
- Donnez-leur à boire de l'eau du robinet contenant du fluorure.
- Demandez à leur dentiste d'appliquer des scellants dentaires au besoin.
- Si votre enfant a moins de 6 ans, regardez-le se broser.
- Assurez-vous qu'il utilise une quantité de dentifrice de la taille d'un pois et faites-le toujours cracher toujours plutôt que avaler.
- Aidez votre enfant à se broser les dents jusqu'à ce qu'il ait de bonnes aptitudes au brossage.

Les Herbes et les Épices sont des Aliments Naturels qui Stimulent le Système Immunitaire

Votre système immunitaire est un réseau complexe de cellules, d'organes et d'anticorps qui vous protège des infections. Lorsque ce système délicat est affaibli par un manque de nutrition adéquate ou une exposition aux toxines, virus et bactéries, vous devenez vulnérable à une multitude de maladies et de complications de santé.

Heureusement, une façon de renforcer les défenses naturelles de votre corps consiste à manger des aliments propres et nutritifs. Stimulez votre système immunitaire en complétant votre alimentation avec ces herbes et épices.

L'ÉCHINACÉE

L'échinacée est principalement utilisée pour réduire les symptômes du rhume et de la grippe, comme le mal de gorge, la toux et la fièvre, en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle est également utilisée pour traiter l'amygdalite, les maladies des gencives, l'herpès génital, les rhumatismes et les infections des voies urinaires.

LE GINSENG

Les ginsénosides et la quintonine sont deux composés trouvés exclusivement dans le ginseng et qui se sont avérés posséder des propriétés anti-inflammatoires et anticarcinogènes. De plus, cela peut aider à améliorer les fonctions cérébrales et à réguler l'humeur.

L'AIL

L'ail est connu pour ses puissantes propriétés antimicrobiennes qui aident à combattre les infections et à réduire les symptômes du rhume et de la grippe. Il contient des composés actifs démontrés qu'ils réduisent la pression artérielle et le taux de cholestérol, réduisant ainsi le risque du syndrome métabolique, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension.

LES POIVRONS

Les poivrons sont de riches sources de lycopène chimique anticarcinogène et ont des propriétés antioxydantes qui aident à réduire le risque de maladie cardiaque. De plus, ils contiennent du bêta carotène, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et peut être bénéfique pour garder les poumons clairs et sains.



LE GINGEMBRE

Comme le ginseng, le gingembre est également utilisé pour soulager le rhume et les symptômes de la grippe. En tant qu'anti oxydant, il peut réduire l'enflure et contrôler la glycémie chez les personnes atteintes du diabète de type 2 et il a également été démontré qu'il réduisait la quantité de «mauvais» cholestérol dans la circulation sanguine.

SAFRAN DES INDES

Le curcuma est connu pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires remarquables. La curcumine aide à combattre les infections bactériennes et virales.

LE GINKGO BILOBA

Le ginkgo biloba est connu pour ses propriétés antioxydantes, les feuilles et les graines sont utilisées pour réduire l'inflammation dans des conditions comme l'arthrite, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques.

LE GANODERME

Le ganoderme, également connu sous le nom de champignon reishi, est utilisé pour traiter les infections et réduire le taux de cholestérol. Il est également attribué depuis longtemps à la longévité, car il aide les globules blancs à détruire plus efficacement les agents pathogènes.

L'ASTRAGALE

L'astragale a des composés antiviraux actifs et est censé aider à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à prévenir les rhumes et les infections bronchiales. L'astragale lui-même est un «adaptogène» qui est un extrait de plante qui renforce la capacité du corps à résister aux effets néfastes du stress physique, mental et émotionnel.

HERBE DE GRIFFE DE CHAT

En raison de ses propriétés anti-inflammatoires, cette herbe est largement utilisée comme complément à base de plantes pour soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde.

Un système immunitaire fort joue un rôle important pour garder votre corps en bonne santé et sain. Incluez des aliments nutritifs, des herbes et des épices dans votre alimentation aujourd'hui.

Source: healthychildren.org

Des Plantes qui Purifient l'Air Intérieur



Une mauvaise ventilation à l'intérieur peut entraîner une pollution dans l'air et des toxines. Heureusement, vous pouvez améliorer la qualité de l'air intérieur en ajoutant des plantes. Ces quatre plantes d'intérieur confirmées par les scientifiques et la NASA purifient l'air dans les logements:

MAMAN DE JARDIN: Cette plante est l'une des meilleures plantes purificatrices d'air trouvées par la NASA. Elle peut débarrasser votre maison du benzène, du formaldéhyde, de l'ammoniac et du xylène. "La maman de jardin" est commune et peu coûteuse et peut être achetée dans les espaces jardinage. Vous pouvez également la planter à l'extérieur une fois la saison d'hiver terminée.

LIS DE LA PAIX: Si vous voulez une plante plus agréable visuellement, vous pouvez opter pour un lis de la paix. Cette plante peut éliminer le formaldéhyde, l'ammoniac, le trichloroéthylène et les polluants de l'ammoniac de l'air. Le lis de la paix a également un taux de transpiration élevé, ce qui signifie qu'il peut à la fois purifier et humidifier l'air intérieur. Cette plante est facile à entretenir car elle tolère la négligence. Il est préférable de la mettre à la lumière indirecte du soleil et à une humidité élevée, mais elle poussera en semi-soleil ou mi-ombre. Le Lis de la Paix doit être complètement arrosé, puis laissé sécher modérément entre les arrosages. Brumisez fréquemment ses feuilles avec de l'eau tiède et lavez-les de temps en temps pour éviter les parasites tels que les cochenilles et les acariens. Si vous êtes allergique au pollen, cette plante n'est peut-être pas la meilleure option pour vous; il produit des fleurs pendant l'été, qui sont accompagnées de pollen.

FIGUS ELASTICA: La plante de caoutchouc ou hevéa est l'une des meilleures plantes pour éliminer le formaldéhyde. Elle est également facile à entretenir car elle peut survivre avec très peu de lumière et peut tolérer des températures plus fraîches aussi basses que 40 degrés Fahrenheit pendant de courtes périodes. Cependant, évitez de la mettre en plein soleil, surtout en été. Lors de la tonte, portez des gants car sa sève laiteuse peut irriter votre peau. Pendant l'hiver, gardez-la légèrement humide car elle ne tolère pas un arrosage excessif.

LA PLANTE ARAIGNÉE: Si vous cherchez une plante d'intérieur qui nettoiera et purifiera l'air et qui est facile à entretenir et à cultiver, c'est la plante araignée que vous cherchez. Cette plante est l'une des plantes d'intérieur les plus faciles à cultiver, ce qui en fait un excellent choix pour les débutants et ceux qui n'ont pas le pouce vert; placez-la simplement en plein soleil. Cette plante produira des fleurs qui finiront par devenir des araignées. Elle filtrera les polluants tels que le formaldéhyde et le xylène de l'air.

L'importance de garder l'air intérieur propre

L'Agence Américaine pour la Protection, insiste sur l'importance de garder l'air intérieur propre et sur le fait que la pollution de l'air intérieur est l'une des cinq menaces principales pour la santé aujourd'hui. La pollution de l'air intérieur est probablement l'une des menaces les plus négligées pour la santé humaine. Les polluants dans l'air, tels que la poussière de toner, les échappements de voiture et les allergènes d'acariens, peuvent ne pas être clairement visibles à l'œil nu car ils sont trop petits, mais ils affectent largement la santé de manière négative. Parce qu'ils sont si petits, ils traversent les défenses naturelles du corps. Ces toxines peuvent atteindre la circulation sanguine, puis toutes les parties du corps travers le nez et les poumons. De nombreuses études mondiales ont montré comment la pollution de l'air affecte tout le monde, de l'enfant à naître aux personnes âgées. Des études ont rapporté qu'une mauvaise qualité de l'air intérieur augmente les symptômes de l'asthme et provoque des maux de tête, de la fatigue, des nausées, des réactions allergiques, des déséquilibres hormonaux et des dommages au foie, aux reins ou au système nerveux central. Il a également été constaté que la pollution de l'air intérieur provoque le cancer.

Source: pollution.news

Dangers Météorologiques à Éviter au Printemps



Le printemps est arrivé et nous en sommes ravis! Le soleil, les jours plus chauds et plus longs se sentent comme une extase. Cependant, nous oublions que les tornades, les inondations, les pluies torrentielles et la grêle font partie de la saison. Vous devez être conscients que la météo peut changer à tout moment. Avoir un plan de préparation aux tempêtes en place peut vous faire gagner un temps précieux et peut-être même votre vie.

Bien que la saison apporte de nombreuses bénédictions, elle peut créer des ravages. Voici les dangers météorologiques printaniers à éviter.

SURVEILLEZ LES ROUTES

Des personnes sont blessées sur la route même dans des conditions optimales de conduite. Le temps pluvieux peut survenir rapidement et les conditions peuvent devenir dangereuses sur les routes. L'huile moteur et les liquides laissés sur la route peuvent la rendre glissante. Les débris volants peuvent devenir dangereux. La visibilité peut être affectée. Lorsque les prévisions prévoient de la pluie, conduisez plus lentement et allumez vos feux de détresse. Laissez de l'espace supplémentaire derrière la voiture devant vous au cas où un arrêt brusque serait nécessaire.

LES ORAGES

À fur et à mesure que le temps se réchauffe, les orages peuvent apporter des vents désastreux et des éclairs. Les branches des arbres, les débris des toits et tout ce qui n'est pas sécurisé peuvent devenir des projectiles. La grêle peut accompagner la tempête et démonter les lignes électriques et briser les pare-brise. La pluie poussée par le vent peut être aveuglante pour les conducteurs.

LES TORNADES

Même si vous ne vivez pas dans une région sujette aux tornades, elles peuvent survenir à tout moment. *LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE Pour Les*

Risques Météorologiques Printanières prévient que ces régions sont à éviter au printemps et en été. Si vous êtes sous un avertissement de tornade, trouvez un sous-sol, une cave à tempête, une salle de bain ou allez au centre de la pièce. Si vous êtes dans une voiture, sortez et trouvez un bâtiment ou réfugiez-vous dans un fossé et couvrez-vous la tête.

LES INONDATIONS

Les inondations causées par la fonte des neiges, le ruissellement et les fortes précipitations peuvent être destructrices. Plus de 30% des catastrophes sont liées aux inondations. Si vous vous trouvez dans une zone basse, une crue soudaine imprévue peut se produire rapidement. Déplacez-vous vers des terrains plus élevés et si on vous dit d'évacuer votre maison, partez. Si vous êtes dans la voiture, ne conduisez pas dans l'eau. Seulement deux pieds d'eau courante peuvent rapidement balayer la plupart des véhicules, même les SUV et les camions. Il suffit de six pouces d'eau précipitée pour renverser une personne et l'emporter.

WIND

Les orages produisent de la pluie, des éclairs, de la grêle et des vents dévastateurs. Lorsque l'orage sabbat sur le sol et s'écoule vers l'extérieur, cela s'appelle un vent en ligne droite. Des vents de plus de 80 km/h peuvent causer des dommages; et tout ce qui n'est pas sécurisé peut être dangereux.

Le dicton "vous ne pouvez pas prédire la météo" est vrai. Ne partez pas sans connaître les prévisions. Conservez également une trousse d'urgence dans votre voiture et à votre domicile. Cela peut inclure de l'eau, des piles, des lampes de poche et des couvertures. Assurez-vous qu'il y a des aliments emballés comme des craquelins dans la trousse d'urgence. Si vous êtes sur la route, assurez-vous que votre réservoir d'essence est plein, car si l'alimentation est coupée, les pompes à essence ne fonctionneront pas.

Ne pensez pas que vous pouvez déjouer la nature. Utilisez le bon sens. Cela ne vaut pas le risque.

Source: beliefnet.com

L'image du Désespoir

Puis ils ont crié au Seigneur dans leur malheur, et il les a délivrés de leur détresse.

Psaume 107:6

Pendant la Grande Dépression aux États-Unis, la photographe Dorothea Lange pris une photo de Florence Owens Thompson et de ses enfants. Cette photographie bien connue, "La Maman Migrante", est l'image du désespoir d'une mère au lendemain de l'échec de la récolte des pois. Lange l'a emporté à Nipomo, en Californie, tout en travaillant pour la *Farm Security Administration*, dans l'espoir de les sensibiliser aux besoins et nécessités des travailleurs agricoles saisonniers désespérés.

Le livre des Lamentations présente un autre instantané du désespoir - celui de Juda à la suite de la destruction de Jérusalem. Avant que l'armée de Nabuchodonosor ne fasse irruption pour détruire la ville, le peuple souffrait de la famine due à un siège (2 Rois 24: 10-11). Bien que leur agitation soit le résultat d'années de désobéissance à Dieu, l'auteur des Lamentations a appelé Dieu au nom de son peuple (Lamentations 2: 11-12).

Alors que l'auteur du Psaume 107 décrit également une période désespérée de l'histoire d'Israël (pendant les errances d'Israël dans le désert, v. 4-5), l'accent se déplace sur une action à entreprendre dans les moments difficiles: «Ensuite, ils ont appelé le Seigneur dans leur détresse»(v. 6). Et quel merveilleux résultat: "Il les a délivrés de leur détresse".

Dans le désespoir? Ne restez pas silencieux. Appelez Dieu. Il entend et attend pour vous redonner l'espoir. Même s'il ne nous sort pas toujours des situations difficiles, Il promet d'être toujours avec nous.

—Linda Washington

Source: odb.org



REFLECTION & PRIÈRE

Avez-vous expérimenté l'aide de Dieu durant une période stressante? Cette semaine, Comment allez-vous encourager une personne confrontée à une crise?

Père Céleste, je Te remercie de Ta présence réconfortante.

Allez-vous poursuivre le travail du NCF?

La fondation Naji Cherfan a été créée après le décès de Naji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire.

La fondation oeuvre à l'amélioration de la qualité de vie des plus pauvres parmi les plus pauvres, de tous les âges, aussi bien ceux qui sont en bonne santé que ceux qui ont des problèmes de santé, ainsi que ceux souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez le travail que la NCF accomplit et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir membre de notre conseil d'administration. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citation!

“Il est temps que nous nous levions tous pour encourager celui qui fait, celui qui réussit - celui qui reconnaît les défis et qui en fait quelque chose.”

—Vince Lombardi

Comment Je Me Souviens de Naji...

Extrait tiré du livre "Illumination d'une Vie Vertueuse"

Au fur et à mesure que sa foi augmentait, il se posait des questions. Il ne cessait de se dire «Qui souhaite atteindre les sommets doit viser les étoiles». En liant cela à Dieu il disait : «Qui souhaite atteindre le sommet de la montagne, visez le Christ et gardez les yeux sur Jésus».

Il gardait à l'esprit ce que l'un de ses médecins lui avait dit sur sa condition: «L'éponge est le meilleur exemple pour illustrer le cerveau en cours de guérison suite à un traumatisme. D'abord il sèche et se referme. Ensuite il se ramollit au premier signe d'eau, une sorte de reprise de conscience. L'éponge s'hydrate et commence à s'ouvrir, de la même façon que l'illumination éclaire l'esprit. Le cerveau devient ainsi hydraté et fertile. Enfin l'éponge déborde d'eau au point où elle se laisse aller avec le courant. C'est le cas de l'esprit prêt à rester ouvert.» Et ainsi il s'étendait sur le sujet... Comme d'habitude, les conflits internes le déstabilisaient. Dans ces moments de doute, il écrivit: «Parfois, j'ai l'impression d'être un soldat au milieu d'une bataille contre ce que je suis vraiment, ce que je ressens et ce dont je suis capable de faire. Je sais que je peux gagner la bataille, mais c'est tellement difficile!! Mon ego intervient et il y a toujours ce combat entre leurs attentes et ma confiance. J'atteins toujours l'objectif fixé.»

A la suite de contacts avec plusieurs centres de réhabilitation, il endura le jugement et les critiques des autres. Lorsque ceci le frustrait, il se répétait à lui-même: «Ne te mets pas en colère, continue ton chemin». Il se

rendit compte qu'il s'agissait juste d'accepter les choses et écrivit, «Où que je sois, je dois danser leur danse tout en sachant garder mon individualité.»

En gérant les critiques avec tact, il devint plus fort ce qui lui permit de poursuivre son chemin. Il écrivit dans son journal: Nous sommes tous des belles créatures. Nous sommes tous critiqués de par le monde entier. C'est votre réaction au criticisme qui peut transformer une situation négative en une situation positive. Bien que la langue n'ait aucun os cependant elle peut briser des os.

Il jouait souvent aux échecs et à chaque mouvement anticipait le résultat de la partie. Il disait: «La vie est pareille à un jeu d'échec; un seul mauvais coup et tout peut être gâché. Néanmoins nous persévérons sans jamais laisser tomber. La vie est une série de manœuvres et de choix dont j'assume la responsabilité toute entière.»

Rejoignez-nous
pour de nouvelles
quotidiennes et des
messages inspirants!
Aimez notre page Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine est un bulletin d'information électronique de la Fondation Naji Cherfan consacré à la spiritualité et à la santé. L'objectif de *People are Born to Shine* est de sensibiliser nos lecteurs aux problèmes de santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à mener une vie plus riche et plus abondante, guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est destiné aux personnes de tout âge, aux personnes en bonne santé, aux personnes ayant des problèmes de santé et aux personnes souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un AVC, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné parmi des sources considérées comme fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles en matière de santé et de bien-être spirituel... Cependant, **La Fondation Naji Cherfan** n'assume aucune responsabilité pour les informations inexactes. **La NCF** aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement du Mr. Kamal Rahal, Mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassiss, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid et tous les volontaires sur le terrain qui soutiennent NCF dans la diffusion des paroles de Jésus par le biais de leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Allemand, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Grecque, Néerlandais et Portugais. La direction et le personnel de la **NCF** sont très reconnaissants des rédacteurs éditeurs qui se sont portés volontaires pour traduire ou éditer le bulletin dans plusieurs langues, notamment le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Cristina Buttler pour la langue Portugaise, Myriam Salibi et Rita Abou Jaoude pour la langue Française, Heike Mayer pour la langue Allemande, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Lina Rizkallah et Rita Abou Jaoude pour la langue Arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, veuillez vous inscrire via notre site Web: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel de notre site Web est téléchargeable GRATUITEMENT.

Editeur: CCM Group; Consultants en rédaction: George et Sana Cherfan et Kelley Nemitz; Reviewer: Sana Cherfan; Editeur de la langue anglaise: Kelley Nemitz, Département de la mise en page, Département artistique, CCM International, Grèce et Rita Abou Jaoude, Liban.

© 2020 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.